

Cremiges Seelachs-Ragout mit Rüebli auf Basmatireis

Family High Protein schnell unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 596 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Basmatireis



Frischecreme



Rüebli



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maizena



Worcester Sauce



Petersilie, glatt



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frischcreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Worcester Sauce 11)	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	386 kJ/ 92 kcal	2493 kJ/ 596 kcal
Fett	3 g	19.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.2 g
Kohlenhydrate	11.1 g	71.9 g
- davon Zucker	1.6 g	10.4 g
Eiweiss	5 g	32.2 g
Salz	0.19 g	1.22 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **11)** Soja

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Reis kochen

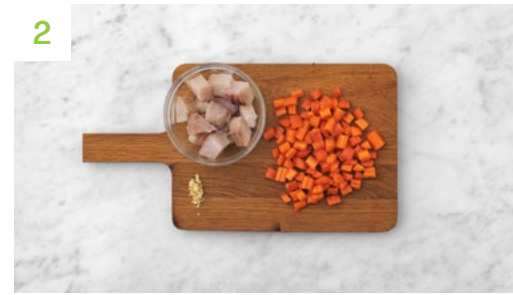
Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Rüebli nach Belieben schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden.

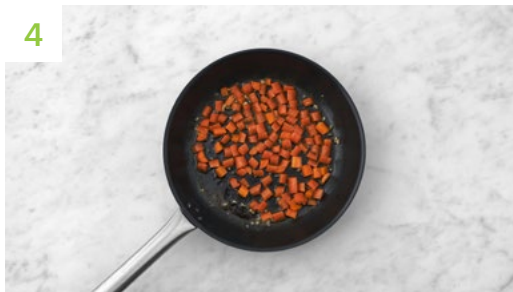


3 Fisch vorbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fischstücke** darin 1 – 2 Min. rundherum anbraten.

Fischwürfel in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] warmes **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Maizena** und **Crème fraîche** miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kurz beiseitestellen.



4 Gemüse vorkochen

In der Bratpfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 TL [2 TL] **Butter*** erhitzen.

Rüebliwürfel hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazugeben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanneninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.



5 Ragout vollenden

Deckel abnehmen, **Bratpfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** etwas gebunden hat.

Vorgebratenen **Seelachs** in die **Sauce** geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min. kochen, bis der **Fisch** gar ist.

Währenddessen Peterliblätter fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** in 6 Schnitze schneiden.



6 Anrichten

Worcester Sauce, **Zitronenschale** und 1 TL [2 TL] **Butter*** in das **Ragout** rühren, mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, 1 TL [2 TL] **Butter*** unterrühren und auf Teller verteilen.

Seelachsragout daneben anrichten und mit gehackten **Kräutern** bestreuen. **Zitronenschnitze** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Seelachs

Geh beim Wenden von Seelachs in der Bratpfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.